РЕЦЕПТОВ
ЯПОНСКОЙ
КУХНИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Завершая трапезу, японцы говорят: "Готисо сама дэсита" ("Было очень вкусно"). Вам также будет вкусно, если вы, пользуясь рецептами этой книги, приготовите такие японские блюда, как суси и тэмпура, "Облака репы" и суп "Глаза змеи", десерт из дыни и зеленый чай.

- Елена Сергеевна Рзаева
  -
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - СОУСЫ И СУСИ
  - БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
  - МЯСНЫЕ БЛЮДА
  - БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ И ЯИЦ
  - ОВОЩИ
  - САЛАТЫ
  - СУПЫ
  - ДЕСЕРТЫ

Елена Сергеевна Рзаева
50 рецептов японской кухни

50 рецептов…

ПРЕДИСЛОВИЕ

Япония — страна, полная загадок и удивительных традиций, в том числе и кулинарных. Так, японцы проявляют глубокое уважение к первоначальному виду продуктов и их высокому качеству. Поэтому и в приготовленном виде они остаются сами собой — неважно, рыба это, мясо или овощи.

Для японцев рис — как для русских хлеб. Любая трапеза не считается завершенной, если в конце ее не подан рис, сваренный в чистом виде — без соли, масла и специй. Но рис можно не только есть, но и… пить. Например, в виде бакусю (пива), сакэ (водки) или сётю (самогона).

Уже более 400 лет едят в Японии лапшу из гречишной муки (соба). Считается, что соба обеспечивает здоровье и долгую, как ее тянущиеся нити, жизнь. Вероятно, с этим связан обычай есть лапшу в конце года.

Японцы съедают одну шестую часть всех морепродуктов, добываемых в мире. Одной из особенностей японской кухни является «орори» — употребление рыбных деликатесов живьем. Так, «танцующего окуня» полагается ошпарить кипятком, полить соусом и сразу же резать на кусочки. А приготовление рыбы-собаки (фугу) требует специального обучения и особой осторожности. Дело в том, что яд, находящийся в печени и икре этой рыбы, вызывает мгновенную смерть. Однако любители опасного блюда ежегодно съедают 20 тысяч тонн фугу.

Очень любят японцы напоминающие хрустящие пончики тэмпуре (морепродукты и овощи в тесте, обжаренные в масле) и суси. Суси уже более 1300 лет, и раньше это название писалось одним иероглифом, обозначавшим рыбу. Сейчас оно пишется двумя, значение которых — «долголетие» и «стиль поведения». Суси непременно подают к столу во время какого-нибудь торжества. Собственно, суси — это особые блюда из рыбы или с рыбой.

Одним из обязательных компонентов национальной кухни считается сёю (соевый соус), метод изготовления которого восходит к XVI веку. Своеобразной чертой японской кулинарии является бульон даси, служащий основой многих блюд и супов. А предназначение соуса тэрияки — придавать продуктам золотисто-коричневую корочку при жарении.

12 столетий существует в Японии тя-но-ю (чайная церемония). Здесь чаепитие — не только способ утоления жажды, чашка чая — символ человеческого общения. Его подают во время всех встреч. По особым поводам (помолвка, смена времен года)

готовится чай из сакуры.

Не менее важным, чем приготовление, для японцев является соответствие блюд сезону. Например, весной употребляются нежные ростки бамбука. Корень лотоса — осенью и весной. Зимой — мандарины. Осенью — хурма. Летом — форель.

И кому лучше знать японскую кухню, как не самим жителям Страны восходящего солнца. Недаром, завершая трапезу, японцы говорят: «Готисо сама дэсита», что означает: «Было очень вкусно».

Приведем несколько советов по применению знаменитых палочек во время еды.

Старайтесь пользоваться ножом и вилкой исключительно для европейской еды. Пользуйтесь вашими палочками для того, чтобы разделить пищу на несколько кусочков, каждый из которых можно взять в рот. Если вы хотите разделить еду на части, делайте это предельно аккуратно, стараясь контролировать усилие, которое вы прикладываете к вашим палочкам. Японская посуда специально конструировалась для того, чтобы ее было удобно держать в одной руке. Это особенно важная часть этикета — поднять чашку на уровень груди, когда вы пьете суп или едите рис. Возьмите чашку риса в одну руку, а палочку — в другую. Лапша обычно довольно длинная, и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, засосите лапшу в рот. Повторите, не стесняйтесь хлюпающего звука, который получается при этом. Японцы считают его приличным и вполне достойным. Вы можете есть суши как руками, так и палочками, женщины всегда едят суши палочками. Большие куски пищи вы можете либо разделить палочками на несколько кусочков, либо откусывать по кусочку.

Правила еды палочками

— Никогда не втыкайте палочки в еду, особенно в рис. Это дурной тон.

— Когда вы не пользуетесь палочками, кладите их острыми концами влево.

— Никогда не передавайте еду палочками другому человеку непосредственно.

— Не подносите чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребайте в рот пищу при помощи палочек.

— Также не принято бесцельно «бродить» палочками вокруг еды. Прежде чем протянуть руку, решите, что именно вы хотите взять.

— Старайтесь не капать соусом ни с палочек, ни с пищи.

— Не накладывайте пищу на палочки.

— Старайтесь не набивать рот пищей и уж тем более не утрамбовывайте ее там при помощи палочек.

— Не облизывайте палочки.

— Никогда не указывайте палочками на что-либо или кого-либо и не размахивайте ими в воздухе.

— Никогда не стучите палочками по чашке или тарелке для того, чтобы привлечь к себе чье-то внимание.

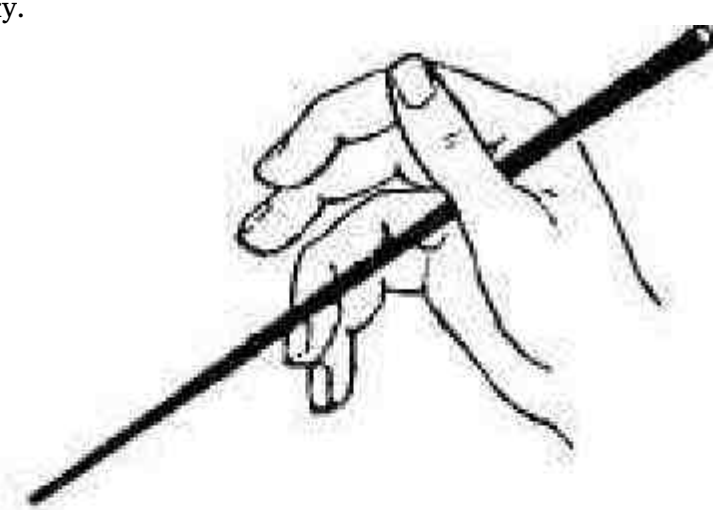
— Не подтягивайте к себе блюдо при помощи палочек. Всегда берите его в руки.

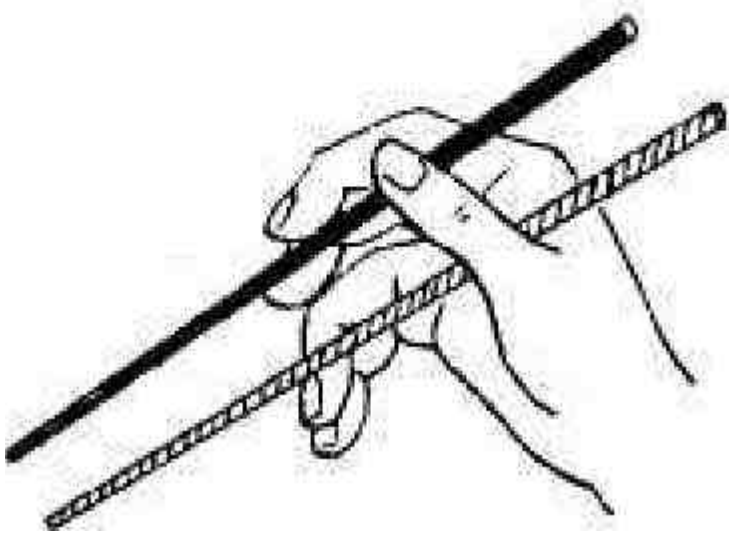
— Не кладите палочки поперек чашки.

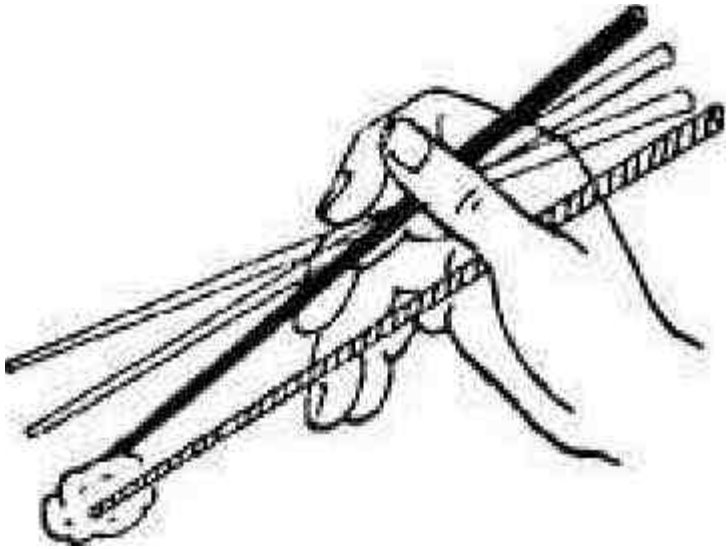
— Не «рисуйте» палочками на столе.

— Не зажимайте две палочки в кулаке. Японцы воспринимают этот жест как угрожающий.

— После того как вы закончили есть, положите палочки на подставку.







СОУСЫ И СУСИ

1. Даси

10 сушеных сардинок.

Очистить рыбок. Отделить головы. Залить на 2–3 ч холодной водой. Слегка отварить и дать настояться.

2. Соус тэрияки для рыбных блюд

500 г рыбопродуктов, 1/4 стакана сёю, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/4 стакана десертного вина, 1/2 ст. ложки тертого имбиря.

Смешать все ингредиенты.

3. Соус тэрияки для мясных блюд

1/4 стакана сёю, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка водки, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки имбиря.

Смешать все ингредиенты.

4. Рис для суси

Вариант 1: 2,5 стакана отваренного риса, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка соли.

Вариант 2: 5 стаканов отваренного риса, 3,5 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка, 1,5 ч. ложки соли.

Вариант 3: 10 стаканов риса, 7 ст. ложек уксуса, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка соли.

Количество сахарного песка можно увеличить по вкусу.

Отваренный обычным способом рис переложить в деревянную посуду, пока он еще теплый, чтобы она впитала излишнюю влагу. Добавить немного уксуса и сахарного песка, перемешивать деревянной лопаточкой волнообразными движениями и обмахивать веером, чтобы охладить до комнатной температуры. Приготовленный рис держать в закрытой посуде.

5. Суси с лососем (тип Нигири-дзуси)

1,5 стакана готового риса, 200–300 г копченой лососины, 1/4 ч. ложки хрена, сёю.

Сделать из риса 15 колобков. Каждый колобок отжать в полотняной салфетке, придать ему овальную форму, положить на блюдо или поднос, прикрыть влажной салфеткой, чтобы его поверхность не обветрилась, пока будут готовиться следующие колобки.

Тонко нарезать лососину по размеру этих колобков, намазать небольшим количеством хрена каждый кусочек и положить на рис. По желанию полить сёю.

6. Суси с маринованной сельдью (тип хакодзуси или осидзуси)

3 стакана готового риса, филе 3 средних размеров маринованных в уксусном соусе и обсушенных сельдей, половина огурца среднего размера, 1 ст. ложка темных кунжутных зерен, немного свеженатруганного имбиря.

Это суси готовят в деревянной прямоугольной коробке. Заполнить половиной порции готового риса, разровнять, положить сверху тонко нарезанный огурец и присыпать кунжутными зернами. Засыпать оставшимся рисом и снова разровнять, посыпать имбирем и положить сверху маринованную сельдь, кожей вверх. Закрыть деревянной крышкой и хорошо ее прижать, затем нарезать на равные кусочки влажным ножом.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

7. Тэмпура («Небесное яство»)

120 г рыбного филе, 1 ст. ложка рисовой муки, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 яичных белка, 1/2 ч. ложки десертного вина, 100 г растительного масла, 5 г репчатого лука, 8 г корня сельдерея, 20 г стручкового перца.

Для соуса: 20 г десертного вина, 0,2 г молотого имбиря, 10 г соевого соуса, 30 г воды, 10 г редьки.

Рыбное филе нарезать полосками, лук и корень сельдерея — тонкими ломтиками, стручковый перец — лапшой. Из рисовой и пшеничной муки, вина, белков и воды замесить довольно густое тесто. Воду следует предварительно смешать с белками и выдержать на холоде 3 дня.

Рыбу и овощи обмакнуть в тесто и поджарить на сковороде.

Приготовить соус: прокипятить воду с имбирем, влить вино и соевый соус, размешать и соединить с нашинкованной редькой. Подать тэмпуру под соусом.

8. Котлеты рыбные

20 г рыбного филе, 1 яйцо, 5 г соевого соуса, 30 г растительного масла, 5 г десертного вина, 5 г кукурузной муки, 10 г сахарного песка, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичным желтком, вином, взбитым с сахарным песком белком, солью, перцем. Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон.

Охладив, разрезать на полоски и подать с зеленым салатом.

9. Хрустящая рыба (тацута агэ)

8 небольших корюшек, 1/4 стакана сёю, 1/2 стакана крахмала, растительное масло.

Для соуса: 2/3 стакана даси, 1,5 ст. ложки сёю (желательно слабого), 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка водки.

Для приправы: 1 стручок острого красного перца, 100 г белой

редьки, зеленый лук.

Почистить и тщательно промыть рыбу, обсушить бумажной салфеткой, залить 1/4 стакана сёю и оставить на 5-10 мин, пока готовятся соус и приправа.

В небольшой сковороде соединить ингредиенты для соуса — даси, сёю, сахар и водку, поставить на огонь и помешивать, пока не разойдется сахар. Прикрыть сковороду, чтобы соус оставался теплым.

Натереть редьку с перцем. Мелко нарезать зеленый лук и положить на отдельное блюдо.

Вынуть рыбу из сёю и обвалять каждую в крахмале. Сильно нагреть масло (крахмал должен мгновенно свертываться, но не гореть) и жарить рыбки по 5–6 мин, поворачивая 1–2 раза.

Готовую рыбу выложить на бумажные салфетки. На каждую тарелку положить по несколько рыбок, тертую редьку, посыпанную мелко нарезанным зеленым луком. Соус налить в пиалу и во время еды макать в него рыбу.

С этим блюдом хорошо сочетаются тушеные и соленые овощи, зелень, рис и прозрачный бульон.

10. Запеченный ёрш

Филе 3 ершей (или ставриды), сок лимона, соль, черный перец, 75 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, петрушка, 2 мандарина, 2 ст. ложки тертого сыра, рис.

Рыбное филе сбрызнуть соком лимона и отставить. Петрушку нарезать и потушить в масле. Рыбу посолить, поперчить, вложить в кастрюлю с тушеной зеленью, облить сметаной и сверху положить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и поставить запекать в духовку на 20 мин.

К блюду подать рассыпчатый рис.

11. Закуска из кальмара (тако-но су-но моно)

200 г готового к употреблению кальмара, 1 огурец, 3 ст. ложки яблочного уксуса, половинка лимона.

Для приправы: 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 ст. ложки сёю, тертый имбирь для украшения.

Нарезать кальмара тонкими кусочками, сбрызнуть яблочным уксусом. Нарезать лимон дольками, огурец — тонкими кружочками.

Приготовить приправу, полить ею кусочки кальмара и огурец.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

12. Жареная печень

150 г свиной или говяжьей печени, 70 г риса, 200 г воды, 50 г зеленого горошка, 10 г растительного масла, 10 г муки, 1 мандарин, 5 г маргарина, 20 г соевого соуса, паприка, соль.

Кусочки печени обмакнуть в растительное масло, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон, затем посыпать солью и паприкой. Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить соевый соус и поставить в теплое место.

Мандарин слегка обжарить на маргарине, уложить дольками на рис и печень, предварительно сбрызнутую соевым соусом.

13. Печень на шампурах (рэба — но кусияки)

250 г говяжьей или телячьей печени, 2 ст. ложки столового вина, 2 ст. ложки сёю, 12 небольших луковиц, 1 яйцо, растительное масло, панировочные сухари.

Нарезать печень ломтиками, положить в миску, полить вином и сёю. Хорошо перемешать и оставить на 20 мин. Проварить луковицы 5 мин, откинуть на дуршлаг и нарезать. Нанизать ломтики печени и кружочки лука на шампуры, обмакнуть в яйце, обвалять в панировочных сухарях и жарить, пока не зарумянятся.

14. Говядина в соусе тэрияки (гюнику — но тэрияки)

500 г говяжьей вырезки, белая редька, лимон, зелень, растительное масло.

Для соуса: 2 ст. ложки тертого имбиря, 1/4 стакана сёю, 1 ст. ложка водки, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1 долька тертого чеснока.

Приготовить соус. Разрезать мясо на 4 куска, положить в соус на 1 ч. В течение этого времени переворачивать мясо 2–3 раза. Затем мясо обжарить 2–3 мин на растительном масле под крышкой до появления золотистой корочки, перевернуть, полить оставшимся соусом и жарить еще 2–3 мин. (Можно также жарить на углях на решетке.) Готовое мясо нарезать ломтиками, разложить по тарелкам, украсить зеленью, тертой редькой, дольками лимона.

15. Жареная свинина с имбирем (бутанику-но сёгаяки)

300 г постной свинины, 100 г стручков молодого гороха, 2 ст. ложки растительного масла.

Для соуса: 1/2 ч. ложки очищенного и тертого имбиря, 1 ст. ложка водки, 2 ст. ложки сёю.

Очень тонко нарезать свинину. Приготовить соус и заложить в него кусочки свинины так, чтобы он их покрывал, оставить на 10–15 мин, периодически переворачивая.

В тяжелой чугунной сковороде согреть масло, заложить туда мясо и жарить на среднем огне, пока оно не зарумянится, затем перевернуть. Сделать соте из гороха, при необходимости добавить каплю масла, держать на огне 1–2 мин. Вынуть овощи и заложить в сковороду свинину с соусом и залить соком, оставшимся после жарки свинины. Довести до готовности.

Свинину разложить на тарелки с готовыми овощами.

Подавать с горячим рисом, бульоном, ассорти из маринованных овощей и зеленым салатом.

16. Тушеная свинина (бутанику-но мару ни)

600-800 г свиной вырезки, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана воды, 1/4 стакана сёю, 1/3 стакана водки, 5–6 кусочков очищенного имбиря, 2–3 нарезанных стебля зеленого лука, 1 /2 ч. ложки соли, 3 горошка черного перца.

Равномерно обжарить в масле свинину на среднем огне. Влить воду, сёю и водку, уменьшить огонь, добавить имбирь, лук, соль, перец и прикрыть крышкой. Тушить свинину 1,5–2 ч, периодически помешивая и добавляя воду, чтобы по крайней мере наполовину она покрывала мясо. Готовую свинину остудить и нарезать.

17. Тушеная свинина с тыквой (бутанику то каботя-но цуя ни)

400-600 г постной свинины, 1 ст. ложка растительного масла, 2,5 стакана даси, 1/4 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки водки, 400 гтыквы, 3 ст. ложки сёю, 1 ст. ложка десертного вина.

Нарезать кубиками свинину и жарить в глубокой сковороде в масле, пока мясо не приобретет коричневатый цвет. Слить масло, добавить 2 стакана даси и по 1 ст. ложке водки и сахарного песка. Плотно закрыть крышкой и тушить 45 мин. Очистить тыкву, удалить семена, нарезать на кусочки, положить в кастрюлю,

добавив туда полстакана даси, оставшийся сахарный песок и водку. Через 5 мин добавить сёю. Готовить еще 10–15 мин, пока тыква не станет мягкой, но не давать ей развариться. Перед подачей на стол добавить десертное вино и продержать 1 мин на сильном огне.

18. Котлеты из свинины (тонкацу)

500 г свиной вырезки, 2 яйца, 1/2 стакана панировочных сухарей, мука, растительное масло, мелкие помидоры, салат, лимон, горчица, соль, перец, 5 ст. ложек кетчупа.

Нарезать свинину пластинами толщиной 1,5 см, удалить лишний жир, сделать по краям надрезы, чтобы при жарении края не свертывались. Посолить, поперчить с обеих сторон и оставить на 4–5 мин. Насыпать в миску муку, в другую — сухари, в третью — разбить яйца и добавить чайную ложку воды. Мясо посыпать мукой, лишнюю стряхнуть, обмакнуть в яйце и обвалять в сухарях. Жарить на хорошо прогретой сковороде в большом количестве масла, несколько раз переворачивая, до появления золотистой корочки.

Готовую котлету обсушить на бумажной салфетке, нарезать ломтиками, украсить помидорами, салатом, лимоном. Приправы подать отдельно.

19. Котлеты из свинины с луком (кусикацу)

400 г свиной вырезки, 2 стебля зеленого лука, 8 маленьких зеленых перцев (или 4 зеленых обычных), 1,5–2 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 1 ч. ложка воды, растительное масло, соль, перец, мука, дольки лимона.

Нарезать, посолить и поперчить свинину. Нарезать лук. Нанизать на небольшие шампуры (длиной до 10 см) кусочки свинины и кружочки лука. Все это обсыпать мукой, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в панировочных сухарях. Сильно разогреть в сковороде масло и положить шампуры. Обжарить свинину до появления золотистой корочки, переворачивая шампуры несколько раз. Шампуры с готовой свининой положить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло. Нарезать зеленый перец, обжарить, обсушить и нанизать на концы каждого шампура. Украсить дольками лимона.

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ И ЯИЦ

20. Толстый сладкий омлет (ацуяки тамаго)

5яиц, 1/3 стакана даси, 1/3 стакана сахарного песка, 1,5 ч. ложки сёю, 1,5 ч. ложки водки, 1/2 ч. ложки соли, растительное масло.

Для приправы: 1/4 стакана тертой белой редьки, 1/2 ч. ложки сёю.

В небольшой сковороде смешать даси, сахарный песок, сёю, водку и соль, поставить на огонь и мешать, пока сахарный песок и соль не растворятся, затем охладить. Влить яйца и хорошо размешать.

Традиционно такой омлет делают на сковороде прямоугольной формы. Однако можно воспользоваться и круглой, но постараться придать омлету во время готовки форму квадрата.

Слегка смазать сковороду маслом и вылить туда 1/4 смеси так, чтобы она равномерно покрыла дно. Готовить на среднем огне несколько секунд. Если появляются пузырьки — протыкать их палочкой. Свернуть омлет пополам, приподнять его и, смазав сковороду маслом, налить еще 1/4 приготовленной массы так, чтобы она заполнила все дно сковороды. Через несколько секунд готовый лист снова свернуть, как и первый. Таким же образом сделать несколько слоев, но особенно тщательно складывать последний раз, так как от этого зависит форма блюда. Когда омлетный брусок сформируется, продержать его на огне еще несколько секунд, поворачивая всеми сторонами. Положить омлетный брусок на доску, дать остыть и нарезать на 8-10 частей. Подавать с приправой.

21. Рулет из омлета (ацуяки тамаго)

6 крупныхяиц, 1/3 стакана даси, 1/4 ч. ложки светлого сёю, 2 ч. ложки десертного вина, 1 ч. ложка сахарного песка, растительное масло.

Для приправы: тертая белая редька с сёю (см. рецепт № 20).

Смешать все ингредиенты для омлета. Поставить сковороду на средний огонь, налить немного масла, а затем влить небольшую часть яичной массы. Когда омлет будет готов, поднять его палочками за один конец, свернуть втрое и сдвинуть к краю сковороды. Таким же образом приготовить всю оставшуюся массу.

Готовые свернутые втрое пластины омлета положить на деревянную доску и сформировать брусочками. Подавать с приправой.

22. Яйцо «Окинава»

2 яйца, 20 г риса, 40 г мяса крабов, 80 г помидоров, 20 г зеленого перца, 70 г майонеза, 10 г желатина, 20 г томатного соуса, 2 корзиночки из слоеного теста.

Рис отварить в кипящей воде в течение 15 мин, отцедить, охладить. Ошпаренные помидоры (оставить помидор для украшения) очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Рис смешать с помидорами, мелко нарезанным зеленым перцем и мясом крабов, залить половиной майонеза и всем томатным соусом. Заполнить полученной смесью часть корзиночек. Яйца, сваренные всмятку, залить оставшимся майонезом, смешанным с растворенным желатином, украсить дольками помидора и, когда желе застынет, уложить в корзиночки.

Подать блюдо на салфетках, в охлажденном состоянии.

23. Омлет с курицей (ояко домбури)

300 г куриного филе, 4 яйца, 4 больших сушеных гриба, 1 луковица, 5 стаканов вареного риса.

Для соуса: 1/4 стакана воды, 4 ст. ложки сёю, 3 ст. ложки десертного вина, 1 ст. ложка сахарного песка, зелень (пожеланию).

Нарезать куриное мясо тонкими ломтиками. Хорошо промыть и размочить грибы в теплой воде, удалить твердые кусочки и покрошить. Нарезать лук тонкими колечками. Вымыть и нарезать зелень.

В глубокой сковороде приготовить соус и заложить туда мясо, грибы, лук и зелень. Готовить на среднем огне несколько минут, пока курица не будет готова и лук не станет мягким. Взбить в небольшой посуде яйца, залить ими куру, закрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне 1–2 мин.

На блюдо выложить рис, сверху уложить готовое мясо, посыпать зеленью, полить соусом со сковороды.

24. Кура в соусе тэрияки (тори — но тэрияки)

2 куска куриного мяса (без костей), щепотка соли, 1/2 ст. ложки растительного масла, несколько листьев салата.

Для соуса тэрияки: 2 ст. ложки водки, 2 ст. ложки десертного вина, 1/2 ст. ложки сёю, 1 ст. ложка столового вина.

Удалить жир с куриного мяса, слегка посолить. Каждый кусок разрезать на две части. Хорошо нагреть в сковороде растительное масло и положить мясо кожицей вниз. Жарить, пока оно не подрумянится, с обеих сторон, закрыть крышкой и жарить на слабом огне до готовности (примерно 5 мин).

Удалив жир со сковороды, положить к куре все ингредиенты для соуса, кроме столового вина. Поставить сковороду на сильный огонь и, когда соус закипит, убавить его. Мясо переворачивать несколько раз, чтобы оно хорошо пропиталось загустевшим соусом. Затем куриные кусочки полить столовым вином, что придаст им аромат и глянцевитость.

Готовое мясо нарезать маленькими кусочками и разложить на салатные листья.

25. Кура пикантная (тори — но тацутаагэ)

700-900 г куриного филе, крахмал, растительное масло, лимон, зелень, соль, перец.

Для соуса: 4 ст. ложки сёю, 2 ст. ложки водки.

Приготовить соус.

Промыть и промокнуть бумажной салфеткой куриное мясо. Положить его в соус на 30 мин, промокнуть, посолить, поперчить, обвалять в крахмале, встряхнуть и жарить в кипящем масле на сильном огне до появления золотистой корочки.

Готовое блюдо украсить ломтиками лимона и зеленью.

26. Куриные крылышки в соевом соусе (тэбанику — но тэрияки)

12-14 куриных крылышек, 1/2 ч. ложки соли.

Для соуса: 1/4 стакана сею, 1/4 стакана десертного вина, 1–2 ст. ложки сахарного песка.

Слегка посоленные крылышки разложить на решетке в предварительно нагретой духовке и готовить 6–8 мин, перевернув один раз.

В небольшой сковороде смешать все необходимое для соуса и готовить на огне 1–2 мин, помешивая, пока соус не загустеет.

Окунуть крылышки в соус, снова положить в духовку и

готовить еще 4 мин на слабом огне. Еще раз окунуть в соус и снова продержать на огне 3–4 мин.

27. Жареные куриные потроха (моцу — но кусияки)

500 г куриных потрохов.

Для соуса: 4 ст. ложки сёю, 4 ст. ложки десертного вина, 1 ст. ложка сахарного песка.

Промыть потроха, проварить в подсоленной воде 4–5 мин. Обсушить в дуршлаге или на деревянной доске. Нанизать на небольшие шампуры.

Приготовить соус.

Жарить потроха на решетке на открытом огне около 10 мин, поворачивая и сбрызгивая соусом.

28. Жареные куриные кубики (соборо ни)

200 г мелко нарезанного куриного мяса, 2 ст. ложки водки, 1,5 ст. ложки сёю, 2 ч. ложки сахарного песка, 1,5 ст. ложки воды или даси.

Положить на сковороду все продукты и готовить их на среднем огне без крышки примерно 5 мин, постоянно помешивая, пока жидкость почти не выкипит и мясо не зарумянится. Увеличить огонь и готовить еще 1–2 мин, встряхивая сковороду, пока не выкипит вся жидкость.

Подавать в теплом или холодном виде с рисом, кусочками омлета и зеленым горошком.

29. Куриные фрикадельки с репой (кокабу то торинику)

400 г куриного фарша, 1 сушеный гриб, 1 яйцо, 2 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки водки, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка сёю, 6–8 небольших реп с листьями (или 100 г свежего шпината).

Для соуса: 2,3 стакана даси, 1 ст. ложка десертного вина, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сёю.

Для украшения: кожура от половинки лимона.

Замочить гриб в теплой воде со щепоткой сахарного песка на 15–20 мин. Затем промыть его холодной водой, отжать лишнюю жидкость, мелко нарезать. Смешать в миске куриный фарш, яйцо, крахмал, кусочки гриба, добавить имбирь, соль, водку, сахарный

песок и сёю и сделать 10–12 фрикаделек Почистить и нарезать репу. Отобрать 12–15 листьев репы и прокипятить в соленой воде 30 с, чтобы они не потеряли цвет, обсушить и нарезать.

Смешать все для соуса в глубокой кастрюле и, помешивая, довести до кипения. Заложить в соус фрикадельки, дать закипеть и тушить на слабом огне до полуготовности. Добавить кусочки репы, плотно закрыть крышкой и тушить еще 10–15 мин. В последнюю минуту добавить листья.

Перед подачей на стол нарезать кожуру лимона ромбиками и украсить готовое блюдо.

ОВОЩИ

30. Тушеные овощи (ясай нимоно)

2 моркови, 12 маленьких луковиц, 80 г стручковой фасоли, 100 гзеленого горошка, 4 репы, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки петрушки, соль, перец.

Очистить и мелко нарезать морковь и лук, нарезать стручки фасоли на кусочки (по 3 см). Очистить репу и разрезать каждую на 4–6 частей. Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить, заложить морковь и варить несколько минут, затем добавить лук, фасоль, горошек и потушить их. Когда овощи будут почти готовы, добавить репу и тушить до готовности. Отбросить овощи на дуршлаг и обсушить. Слить воду из кастрюли, влить туда масло и заложить опять все овощи, добавив петрушку, и снова тушить. Посолить, поперчить по вкусу.

Готовые овощи украсить мелко нарезанной петрушкой.

31. Жареные баклажаны (якинасу)

4-5 небольших баклажанов, 1/3 стакана даси, 1 ч. ложка сёю, 0,5 ч. ложки десертного вина.

Приправы: 1–1,5 ст. ложки тертого имбиря или 1–1,5 ч. ложки горячей горчицы.

Положить баклажаны на сетку и жарить на среднем огне 10–15 мин, поворачивая несколько раз. Кожура сморщится, а внутренность станет мягкой. Тупым ножом снять кожуру. В небольшой сковороде соединить даси, сёю и десертное вино, помешать и потушить. Полить этим соусом каждый баклажан.

К блюду подавать одну из приправ.

32. Зеленая стручковая фасоль с кунжутом (сая ингэн-но гома аэ)

250 г стручков фасоли, 4 стакана воды, 2 ч. ложки соли.

Приправы: 4 ст. ложки темных кунжутных зерен, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка светлого сёю.

В глубокую сковороду налить кипяток, добавить соль, положить стручки и варить на сильном огне до готовности. Промыть фасоль под струей холодной воды, чтобы восстановить

цвет; просушить и нарезать. Обжарить кунжутные зерна на среднем огне, потолочь в ступе или смолоть в кофемолке (у них очень приятный аромат), смешать с сахарным песком и сёю.

Выложить готовую фасоль на блюдо и залить приправой.

33. Отварная тыква (каботя-но фукумэни)

600 г тыквы.

Для соуса: 2/3 стакана даси, 1/4 стакана сёю, 2 ст. ложки десертного вина, 1,5 ст. ложки сахарного песка, немного поджаренных кунжутных зерен.

Разрезать тыкву пополам, вынув зерна, нарезать ломтиками. Варить в большой кастрюле на среднем огне 25–30 мин, пока не станет мягкой.

Смешать все для соуса, поставить на огонь, дать закипеть и положить тыкву. Убавить огонь и варить до тех пор, пока соус не пропитает кусочки тыквы.

Готовую тыкву посыпать кунжутными зернами.

34. Картофельные крокеты (дзягаимо-но курокэтто)

800-1000 г картофеля, 1 луковица, 250 г постного говяжьего фарша, щепотка перца, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки зеленого горошка, около 2 стаканов муки, 2 яйца, 1,5–2 стакана панировочных сухарей, приправы, соль.

Разогреть в сковороде масло, положить в нее мелко нарезанный лук и жарить, пока он не станет прозрачным. Фарш посолить, поперчить, положить в сковороду с луком и жарить до готовности. Дать остыть.

Очищенный картофель нарезать кусочками, варить до готовности. Сделать из картофеля однородную массу, добавив 1 ч. ложку соли и зеленый горошек.

Смешать охлажденное мясо и картофель. Сделать 8-10 картофельных котлет, обвалять их в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. Хорошо обжарить в масле до появления золотистой корочки.

Подавать с кетчупом или соусами по желанию.

35. Грибы с капустой (ясай-но фукумэни)

8 сушеных грибов, 1/2 кочана капусты.

Для отвара: 1/4 стакана воды, в которой замачивались грибы, 2/3 стакана десертного вина. 3,5 ст. ложки сёю.

Размочить грибы в теплой воде, нарезать пластинками, а капусту — кусочками. В кастрюлю вылить приготовленную жидкость для отвара и дать закипеть на среднем огне. Заложить грибы и варить 4–5 мин на среднем огне. Добавить капусту и варить, пока она не станет мягкой.

36. Облака репы (кабура муси)

3-4 белые репы, 4 креветки, 1 белок, щепотка соли.

Для соуса: 1/2 стакана даси, 1/4 ч. ложки светлого сёю, щепотка соли, 1/4 ч. ложки водки, 1/4 ч. ложки крахмала, зелень.

Очистить креветки, каждую разрезать на несколько частей, разложить по тарелочкам. Очистить и натереть репу, положить в небольшой полотняный мешочек и отжать половину жидкости (получится примерно 1/4 стакана тертой репы). Взбить в миске белок с щепоткой соли и добавить тертую репу, тщательно перемешать.

Положить эту массу на креветки горочкой и поставить тарелочки на паровую баню на 10–15 мин.

Приготовить соус.

Влить в даси сёю, соль, водку и поставить на огонь на несколько минут. В отдельной посуде размешать крахмал в холодной воде и добавить в бульон. Готовить соус на среднем огне, помешивая, пока он не загустеет.

Соусом полить креветки, а блюдо украсить зеленью.

САЛАТЫ

37. Салат из фруктов и овощей

Банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, сок лимона, соль на кончике ножа, неполная ч. ложка сахарного песка, зеленый салат, 2–3 ст. ложки сливок, 1/2 ч. ложки имбиря.

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина (очищенные от семян и разрезанные пополам), мелко нарезанный имбирь смешать с сахарным песком, солью, соком лимона и поставить в холодильник.

Перед подачей выложить все на листья салата и полить смесью из сливок, сока лимона, соли и сахарного песка.

38. Салат из риса

1 стакан риса, 250 г жареной или вареной говядины, 2 стакана воды, соль, 2 апельсина, сок лимона.

Для соуса: 1 желток, по 1 ч. ложке горчицы и сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, 1/8 л растительного масла, апельсин, 1 ст. ложка муки, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. лож-ка майонеза.

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой.

Желток, горчицу, сахарный песок, уксус, соль хорошо взбить венчиком, постепенно добавляя растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложку сока в 3 ложках воды). В апельсиновой воде развести муку, вскипятить и смешать с майонезом.

Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать с соусом, сбрызнуть соком лимона.

Подавать в холодном виде.

39. Салат из редьки с луком

120 г редьки, 20 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль.

Редьку и лук очистить, промыть, нарезать соломкой, посолить, добавить растительное масло и все перемешать. Готовый салат уложить горкой в салатницу. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу.

40. Салат из свиных почек

250 г свиных почек, 40 г зеленого салата, соевый соус, растительное масло, уксус.

Почки очистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и охладить. Листья салата перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части.

На тарелку выложить листья салата, на них — почки. Полить соевым соусом, смешанным с маслом и уксусом.

41. Крабы с зеленым салатом

150 г консервированных крабов, 50 г зеленого салата, 30 г соевого соуса, 20 г растительного масла, уксус. Подготовленный (перебрать, помыть) зеленый салат разрезать на 2–3 части. У крабов удалить костные пластинки. Листьями салата выложить салатницу, на них положить крабы. Полить соевым соусом, смешанным с маслом и уксусом.

СУПЫ

42. Суп-пюре из моркови (ниндзин — но суимоно)

1 л бульона, 350 г нарезанной моркови, 1 ст. ложка масла, 200 г нарезанного лука, 100 г плавленого сыра, соль, перец, петрушка.

Разогреть масло в глубокой сковороде, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь и готовить 1 мин. Залить бульоном, довести до кипения, убавить огонь, закрыть крышкой и варить до готовности. Добавить сыр и растереть, чтобы получился суп-пюре.

Положить соль и перец по вкусу, украсить петрушкой.

43. Суп «Глаза змеи» (дзя — номэдзиру)

3 стакана даси, 8 креветок, 1 ч. ложка водки, 8-12 веточек мицуба (или кориандра), кожура от половинки лимона, 1/2 ч. ложки светлого сёю, 1/4 ч. ложки соли. Очистить креветки, сбрызнуть их водкой, проварить в кипящей воде 1 мин, откинуть на дуршлаг.

Положить в каждую тарелку по две свернутые ко лечками креветки (глаза змеи). В подсоленную кипящую воду опустить зелень, сразу вынуть и положить в холодную воду. Затем обсушить, связать по 2–3 веточки вместе и положить на креветки.

Вырезать из кожуры лимона 4 цветочка, промыть, обсушить и положить в тарелки.

Разогреть бульон (даси), заправить его солью и сёю, довести до кипения и осторожно залить креветки.

44. Летний суп

4 стакана прозрачного крепкого мясного бульона, 1 огурец, 2 ст. ложки зеленого горошка, соль, 1/2 ст. ложки соевого соуса, 4 яйца, 1 ст. ложка уксуса.

Огурец очистить, нарезать небольшими ломтиками. Зеленый горошек промыть. Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать промытый горошек и варить 10 мин, после чего добавить соль, соевый соус, ломтики огурца и варить еще 5 мин. Бульон процедить, овощи поставить в теплое место. В это время

вскипятить воду с уксусом, осторожно вбить туда яйца, отварить их (чтобы белок не свернулся). В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца и по 1/2 ст. ложки горошка. Залить овощи горячим бульоном.

Подавать в горячем виде.

45. Рыбная похлебка (сакана дзиру)

6 стаканов даси, 100 г рыбного филе, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 картофелина, 4 ст. ложки муки, 3/4 ч. ложки соли, щепотка перца, 2 ч. ложки сёю, зелень.

На слабом огне обжарить на сковороде измельченный лук, мелко нарезанный сельдерей и нарезанные кубиками морковь и картофель, добавить щепотку соли и тушить 5 мин. Посыпать мукой и размешать. Приготовить рыбный бульон. Налить полпорции бульона и, помешивая, довести до кипения. Содержимое сковороды вылить в оставшуюся половину бульона и добавить 3/4 ч. ложки соли. Варить на слабом огне 20 мин. Разрезать рыбу на кусочки и положить в суп, добавить перец и сёю, варить еще 5 мин. Можно добавить щепотку чеснока или эстрагона. Сверху посыпать зеленью.

ДЕСЕРТЫ

46. Дынные шарики

700 г дыни, 2 лимона, 3/4 стакана воды, 50 г сахарного песка, веточки мяты.

Дыню очистить от кожуры, ножом или ложкой вырезать из мякоти шарики. Остальную часть дыни измельчить, залить водой, добавить сахарный песок, сок 1 лимона и сварить пюре. В широкие бокалы выложить пюре, сверху положить дынные шарики, украсить ломтиками лимона, которые предварительно надо обмакнуть в сахарный сироп (или обсыпать сахарной пудрой). К ломтику положить веточку мяты.

Дынные шарики можно сбрызнуть вином.

47. Ананас с сиропом

100 г ананаса, 30 г сахарного песка, 5 г рома или ликера.

Очищенный ананас нарезать кружочками и ломтиками толщиной 2–3 мм, по 4–5 на порцию, разложить в вазе веером или свернуть в трубочки. Отдельно в соуснике подать крепкий сахарный сироп с ромом или ликером. Вместо сиропа можно обсыпать ананасные кружочки и ломтики сахарной пудрой.

48. Мандарины в сиропе (кинкан-но канрони)

25-30 крепких небольших мандаринов, 1,5 ч. ложки водки, 1,5 стакана сахарного песка, 3/4 стакана воды. Почистить мандарины, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить водку, поставить на сильный огонь, затем, уменьшив его, варить 10–15 мин. Обсушить ставшие мягкими и нежными мандарины. В оставшуюся жидкость добавить сахарный песок и 3/4 стакана воды, варить, помешивая, до образования сиропа. Заложить туда охлажденные мандарины и снова варить 8-10 мин, затем мандарины откинуть на дуршлаг.

49. Чай по-восточному

3 г чая, 300–400 мл кипятка, 100 г сливок, соль по вкусу.

Чай измельчить, положить в металлический чайник, залить кипятком, кипятить 5–6 мин. Затем добавить соль и сливки. Подать в пиале.

50. Зеленый чай

1 л кипятка, 6–7 ч. ложек зеленого чая.

Фарфоровый чайник сполоснуть горячей водой и всыпать сухой зеленый чай. Влить свежевскипяченную воду. Настоять 6–8 мин и, не разбавляя кипятком, разлить по пиалам. Летом такой чай можно пить и холодным.